

منوعات الفكر

الأربعاء 12 يونيو 2024 م - العدد 14175
Wednesday 12 June 2024 - Issue No 14175

ص 22

نهيان بن مبارك يفتتح
أعمال الملتقى الرابع لأندية
التسامح بالجامعات

ص 27

سيرينا الشامي: على
الممثل أن يحاول دائماً
العودة إلى أرض الواقع



جين واحد
يمكن لإيقافه
أن يسمح
للناس بتناول
ما يريدون
دون الإصابة
بالسمنة

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بالعنف والدرجات.. لندن تعيش ظاهرة «سرقة الهواتف»

كشفت خريطة جديدة مناطق
تنتشر بها سرقة الهواتف في لندن،
حيث يستخدم اللصوص الدراجات
البخارية والكهربائية والعنف
والتشبث لاستهداف الضحايا.
ويحسب صحيفة "ديلي ميل"
البريطانية، سرق ما يقرب من
52 ألف جهاز هاتف من لندن العام
الماضي. وكانت المنطقة الأكثر تضرراً
خلال عام 2023 هي وستمنستر،
حيث يتدفق السياح لحضور
العروض المسرحية والتسوق، وتم
الإبلاغ عن 18863 حادثة،
بزيادة 47 بالمئة عن 12836 في
العام الذي يسبقه. كانت كامدن
ثاني أكثر المناطق تضرراً، حيث
بلغ عدد حوادثها 4806 حادثة،
تليها ساوثورك 4376، وهانتي
2761، ونيوهام 2585، ولامبيت
2394، وإيسلينجتون 2117.
وأظهرت مقاطع فيديو صادمة
لصوفا يتجولون بجوار المشاة قبل
الاستيلاء على هواتفهم والفرار بها
بسرعة. وقد سرق أحد اللصوص
الذي تم تقديمه للعدالة مؤخراً،
24 هاتفاً في صباح واحد. ويظهر
مقطع فيديو رجل يرتدي ملابس
سوداء يحطף الهاتف المحمول
أحد المارة قبل أن يهرب بعيداً، على
طريق مزدحم بالقرب من ساحة
تافيسستوك في ماريلبون، وسط
لندن. في حادثة منفصلة، تم تصوير
اثنين من اللصوص على دراجة
وهم يحاولون سرقة هاتف رجل.
ويمكن رؤية الضحية، الذي كان
يقف على زاوية الشارع في توتنهام
شمالي لندن، وهو ينظر إلى هاتفه
المحمول، لكن لحسن الحظ استدار
عندما اقتربت الدراجة منه.

تركيا ترفض حجراً صعباً بسبب «داء الكلب»

فرضت السلطات الصحية التركية
حجراً صعباً على حين سكتين
التي في ولاية «شاني أوره» الواقعة
على الحدود مع سوريا، وذلك بعد
رصد كلبين مصابين بداء الكلب في
شوارع الحيين السكتين، وفق ما
نقلت وسائل إعلام تركية عن مصادر
صحية في الولاية. وفي التفاصيل،
أعلنت السلطات الصحية عن فرض
حجر صحي على حين سكتين في
منطقة الأيوبية بعد رصد إصابة
كلبين فيها بعائبان من داء الكلب،
وهي المرة الأولى التي تقرر فيها
السلطات حجراً من هذا النوع منذ
تفشي فيروس كورونا قبل نحو 4
سنوات وما تبعه من إغلاق.

خبراء يوصون بإجازة دواء جديد لمرض الزهايمر

أوصت لجنة استشارية مؤلفة من خبراء أميركيين بالموافقة على دواء
مرض الزهايمر، توصلت إليه مجموعة «إلاي ليلي»، ويمهد رأي الخبراء
هذا لإصدار السلطات الصحية قراراً بإجازة استخدام العقار
الجديد.
وأجمع 11 خبيراً مستقلاً التأموا لطلب من الإدارة الأميركية للأغذية
والعقاقير «إف دي إيه» لتطبيق في بيانات التجربة السريرية على أن دواء
«دونانيماب» "donanemab" أثبتت فعاليته لدى المرضى الذين لا
يزالون في مرحلة مبكرة من المرض.
ولاحظ الخبراء في تصويت ثان أن فوائد هذا الدواء تفوق مخاطره.
ورأت الخبيرة سارة دولان أن ثمة حاجة «هائلة» لأدوية جديدة، مع أن
المرضى والأطباء سيحتاجون إلى تلقي «الكثير من المعلومات» عن دواء
«إلاي ليلي» لتأمين متابعة جيدة.
إلا أن عدداً من الخبراء أعربوا عن أسفهم لنقص البيانات في شأن بعض
فئات السكان ضمن التجربة السريرية، خصوصاً في ما يتعلق بالأميركيين
من أصل إفريقي.
وينتمي الدواء إلى فئة جديدة من العقاقير ضد مرض الزهايمر يعلّق
عليها المرضى وعائلاتهم آمالاً كبيرة.
ويؤخذ دونانيماب من طريق الوريد، ويعمل على إتلاف الصفائح التي
تشكلها بروتينات في دماغ المرضى تسمى «أميلويد».

أظهرت دراسة كندية حديثة أن شرب الحليب في
وجبة الفطور يمكن أن يساعد في ضبط نسبة السكر
في الدم، لدى #مرضى السكري من النوع الثاني،
ويساعد على الشعور بالشبع على مدار اليوم، ما
يجعله مفيداً بالنسبة للمصابين بالسمنة.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة جويلف وتورنتو
في كندا، ونشروا نتائجها في دورية (Journal of
Dairy Science) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص

الباحثون آثار تناول الحليب عالي

البروتين مع حبوب #الفطور

الإفطار عالية الكربوهيدرات

على غلوكوز الدم ومشاعر الشبع

واستهلاك الطعام في وقت لاحق في

اليوم، في دراسة أجريت على مجموعة

من الأشخاص بينهم مصابون بالسكري من

النوع الثاني.

شرب الحليب صباحاً مفيد لمرضى السكري والسمنة

وأشار إلى أن "هذه الدراسة تؤكد أهمية شرب الحليب في
وقت الإفطار للمساعدة في الهضم الطبيعي للكربوهيدرات
بالسكر ومشروبات القهوة الفاخرة والعصائر التي يتم
شراؤها من المتاجر. هذه المشروبات يمكن أن تسهم في
ارتفاع نسبة السكر في الدم".

وشرح قائلة: "عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على
استقرار مستويات السكر في الدم، فمن الضروري
تناول مشروب يحتوي على مزيج من الكربوهيدرات
والبروتين".
وأضافت: "يساعد البروتين على إبطاء عملية الهضم،
لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع بشكل أسرع
ويلاصق لفترة أطول، ويمكن أن يساعد في تخفيف
ارتفاع نسبة السكر في الدم".

ومزيج البروتين والكربوهيدرات هو السبب الذي يجعل
حليب البقر مشروباً رائعاً لمساعدة المصابين بمقدمات
السكري أو السكري على التحكم في نسبة السكر في
الدم.

ووجد الباحثون أن #الحليب الذي تمت إضافته لحبوب
الإفطار يقلل من تركيز الغلوكوز في الدم بعد الأكل،
كما يؤدي إلى انخفاض الشهية على مدار اليوم، مقارنة
بالمجموعة التي لم تتناول الحليب.

وأشارت الدراسة إلى أن عملية هضم اللين وبروتينات
الكازين الموجودة بشكل طبيعي في الحليب، تطلق
هرمونات المعدة التي تبث عملية الهضم، ما يزيد من
الشعور بالامتلاء.
ويعمل هضم بروتينات اللين على تحقيق هذا التأثير
بسرعة أكبر، في حين توفر بروتينات الكازين تأثيراً
طويل الأمد للشبع.

وقال الدكتور دوغلاس جوف، قائد فريق البحث إن
"الأمراض الاستقلابية آخذة في الارتفاع على مستوى
العالم، وأشهرها الإصابة بالسكري من النوع الثاني
والبدانة، لذلك هناك حاجة كبيرة لتطوير استراتيجيات
غذائية للحد من مخاطرها وتمكين المرضى من تحسين
صحتهم الشخصية".

كيف للركض أن يضعف الجهاز المناعي؟

معدلات استهلاك الأكسجين في الجسم ينسب
تتراوح ما بين 5% و10% وتراجع سرعة
نبضات القلب أثناء الركض وتتعزز لديهم
القدرة على استهلاك دهون الجسم كمصدر
للطاقة.

ولكن الخبراء ينصحون بضرورة الحصول
على فترات من الراحة بين سلاسل الركض
لأيام طويلة، لأن ذلك ضيق للارتباط
والمفاصل استعداداً لنشاطها وتعويض مخزون
الكربوهيدرات داخل العضلات، ويؤكد الخبراء
أيضاً أنه في بعض الحالات المتطرفة مثل
الركض لفترات طويلة في إطار رياضات
التحمل قد يلحق أضراراً بالقلب.

تنطوي رياضة الركض على كثير من الفوائد
الصحية، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن
من يمارسون هذه الرياضة لمدة ساعة على
الأقل أسبوعياً يعيشون أطول بواقع ثلاث
سنوات وتراجع احتمالات إصابتهم بالأمراض
الزمنة مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة.
ولكن البعض يفرطون في ممارسة الركض
حيث يحرصون على الرياضة بشكل يومي،
على مدار سلسلة أيام متتالية طويلة.
وذكر الموقع الإلكتروني "ميديكال أكسبريس"
المختص في الأبحاث الطبية أن هؤلاء
الأشخاص المتمرسين في رياضة الركض
يحققون فوائد صحية كبيرة مثل تحسن



نظام جديد في أجهزة آبل، مدمج بالذكاء الاصطناعي التوليدي

أعلنت شركة "آبل" في كويرتينو بولاية
كاليفورنيا الأميركية نظامها الجديد
المرتبج جداً "آبل إنتلجينس" الهادف
إلى تحسين استخدام مختلف أجهزتها
من "آيفون" إلى "ماك" بفضل الذكاء
الاصطناعي التوليدي. ويرتكز "آبل
إنتلجينس" على أداة المساعدة "سيري"
Siri، التي خضعت لتحديث جذري
يتوقع أن يتيح لها تعويض تأخرها عن
المنتجات التي أطلقتها في الآونة الأخيرة
شركتها "أوبن إيه آي" و"مايكروسوفت".
واقامت "آبل" لهذا الغرض شراكة مع
"أوبن إيه آي" التي دشنت في تشرين
الثاني-نوفمبر 2022 حزمة جديدة
في مجال الذكاء الاصطناعي التوليدي
من خلال طرحها "تشات جي بي تي".
وكتب الرئيس التنفيذي لشركة "أوبن
إيه آي" سام ألتيمان في منشور على
منصة "أكس": "نحن متحمسون جداً
للتعاون مع آبل لإدراج تشات جي بي
تي في أجهزتها في وقت لاحق من هذه
السنة". وأضاف "اعتقد أنكم ستحبون
ذلك حقاً".



وسط حضور طلاب وأساتذة وإدارات الجامعات الإماراتية

نهيان بن مبارك يفتتح أعمال الملتقى الرابع لأندية التسامح بالجامعات

• تكريم الجامعات الفائزة بدرع التسامح والفائزين بجوائز «تسامح بلا حدود» و«غاليريا التسامح»

• نهيان بن مبارك: نعتز بالنموذج الإماراتي الناجح للتسامح الذي تدعمه وتعززه الرؤية الثاقبة لصاحب السمو رئيس الدولة



الطيبة مع الآخرين". واختتم معاليه كلمته بتوجيه الشكر للجامعات المشاركة والطلبة والمشاركين بأندية التسامح على حرصهم، على العمل مع وزارة التسامح والتعايش، وما يجسده ذلك من وحدة العمل الوطني وذلك في ظل اعتزازهم الكبير بمسيرة الإمارات الحبيبة والتزامهم الواضح بالعمل على تطوير النموذج الرائد للتسامح والتعايش فيها دائماً نحو الأفضل، معبرا عن سعادته بما أظهره من جهود في أندية التسامح في الكليات والجامعات أوضحت أن مجالات التسامح والتعايش بطبيعتها مجالات للأفكار المتجددة والمبادرات المتدفقة، كما إنها مجالات مهمة للإبداع المستمر والابتكار من أجل تحقيق الخير والتقدم والنماء في المجتمع والعالم.

ومن جانبهم أشاد المشاركون بالملتقى والفائزين بجوائز التسامح، بالدور الكبير الذي تلعبه وزارة التسامح والتعايش محليا وعالميا لنشر ثقافة التسامح ولاسيما في الأوساط الطلابية والشبابية، وهو الدور الذي يدعمه ويرعاه معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان مشكورا، مؤكداً أنهم فخورون بالتعاون مع الوزارة، لكي تحقق مبادرة أندية التسامح كافة أهدافها.



على أهمية تحقيق التواصل الإيجابي بين أتباع الثقافات والمعتقدات، وتشجيع العمل المشترك بينهم والأخذ بالحلل السليمة للنزاعات والصراعات، وحماية دور العبادة وحماية البيئة ودعم حقوق الأسرة والطفل والمرأة، بالإضافة إلى تأكيد دور الأخوة الإنسانية في تعميق قدرة البشر على مواجهة تحديات العصر ونشر مبادئ العدل والمساواة والرخاء للجميع.

وجه معاليه حديثه إلى أعضاء أندية التسامح قائلا "إننا ندعوكم إلى أن تسيروا قدماً في عملكم، وأن تضعوا كافة هذه الأمور والعوامل أمامكم وأنتم تحددون موضوعات اهتمامكم في أندية التسامح، بل وأن تستمر هذه الأمور باعتبارها مجالات مهمة لمشروعات عملية تقومون بها لخدمة المجتمع والإنسان في هذه الدولة العزيرة، وأنتم هذه المناسبة كي أقدم باسمكم جميعاً بضمير الشكر وبالغ التقدير إلى صاحب السمو رئيس الدولة، نشكر لسموه رؤيته الحكيمة لمستقبل الإمارات، وحرصه على أن تكون بلادنا واحة للتسامح والتعايش، ودولة تركز على

نراه من التزام قوي في هذه الأندية برؤية هذا الوطن العزيز لمكانة التسامح والتعايش في مسيرة الدولة، ورؤيته للعلاقات مع الجاليات والفتيات، ورؤيته حول كيفية الإفادة من التنوع والتعددية الثقافية، ومنهجه في مكافحة التطرف والتشدد، وإننا نعتز بما نراه في عمل أندية التسامح من فهم وإدراك لدور الفنون والآداب ودور التقنيات الحديثة، ودور وسائل التواصل المجتمعية ومكانة القوانين والتشريعات والاتفاقات الدولية، في مجالات التسامح والتعايش، بالإضافة إلى الإحاطة بدور التعليم ودور وسائل الإعلام والاحتفاء بخصص ومبادرات التسامح الناجحة في المجتمع والعالم".

وأوضح معاليه "أن ما نراه في أندية التسامح من احتفاء بوثيقة أبوظبي للأخوة الإنسانية والتي انطلقت بحضور قداية البابا فرانسيس وفضيلة الأمام الأكبر الشيخ الدكتور أحمد الطيب، والتي رعاها بكل حكمة وشجاعة وفكر مستنير، صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة أعزه الله، لتؤكد للجميع

تفعيل دور الأندية داخل وخارج الجامعة، كما تحدث الدكتور كارلوس مونتانا الأستاذ بمعهد دبي للتصميم والابتكار عن التسامح والكوكب، فيما تحدث السير جون أورابلي رئيس جامعة خليفة عن قيم التسامح ودورها في تعزيز قدرات الشباب.

وقال معاليه في كلمته الافتتاحية "أحييكم وأرحب بكم في الملتقى السنوي الرابع لأندية التسامح في الكليات والجامعات وأعبر معكم عن شكرنا وتقديرنا لجامعة خليفة لاستضافتها للملتقى هذا العام، راجياً أن تكون أندية التسامح في الجامعات والكليات مجالاً حيويًا ومهما لإثراء الخطاب الوطني في مجالات التسامح والتعايش وذلك من خلال المناقشات التي تدور فيها والمشاريع العملية التي يقوم بها أعضاؤها لخدمة البيئة والمجتمع والعالم".

وأضاف معاليه "إننا في هذا الاجتماع السنوي إنما نؤكد أن العمل في أندية التسامح إنما يهدف إلى الإسهام في تنمية قيم ومبادئ التعارف والحوار والعمل المشترك، وهو ما يقودنا إلى الاعتزاز بما

•• أبو ظبي - الفجر

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش أن النموذج الإماراتي الناجح للتسامح والتعارف والحوار والعمل المشترك بين البشر جميعاً سيظل محل فخر واعتزاز كل إماراتي، كما إن من نعم الله على هذا الوطن أن هيا له قائداً مخلصاً يتسم بالحكمة والشجاعة والقدرة على العطاء والإنجاز والنظرة الواثقة إلى المستقبل، هو صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، الذي يكرس دائماً على أن تكون الإمارات المثال والنموذج في تعميق قيم السلام والعدل والتسامح والتعايش، وفي نشر الأمل والتعاون والرخاء في العالم.

جاء ذلك خلال افتتاح فعاليات الملتقى الرابع لأندية التسامح بالجامعات الإماراتية بجامعة خليفة بأبوظبي، بحضور السير جون أورابلي رئيس جامعة خليفة وعدد من رؤساء ومديري الجامعات إماراتية، وسعادة عشاء الصابري المدير العام بوزارة التسامح والتعايش، إضافة إلى طلاب الجامعات أعضاء أندية التسامح بالجامعات الإماراتية والدولية، كما شهد الملتقى تكريم معاليه الجامعات الفائزة بدرع التسامح وفاز كل من أمريكية الشارقة والتقنية العليا بالعين -طلبة بالدرع البرنزوية، وفاز بالنفضية جامعة ولونغتونغ ببدي، والتقنية العليا بالشارقة، فيما حصل كل من جامعة خليفة وجمعة أبو ظبي والتقنية العليا -طلاب بأبوظبي على الدرع الذهبية، كما كرم معاليه الطلاب المتميزين الفائزين من خريجي الملتقى الأولي من مبادرة "أنتسامح بلا حدود" ومسابقة "غاليريا التسامح".

وكرم الملتقى عدة جلسات نقاشية أدارتها زهراء خليفة من وزارة التسامح والتعايش وحضرها أعضاء أندية التسامح بالجامعات والمثقفين عليها وعدد من القيادات الجامعية، وتناولت أهم فعاليات وأنشطة الأندية خلال العام الماضي، وكيفية مواجهة التحديات التي عاشها الأعضاء



مجلس سالم بن لوتيه يستضيف محاضرة حول «أداء الكهرباء في المنازل»

وتناول المهندس عبد الرحمن العلوي عدة محاور حول أداء واستخدام الكهرباء بطريقة آمنة في المنازل، وعرض لأهم الطرق التوعوية وتطبيق إجراءات واشتراطات السلامة، وكيفية التعامل مع الحوادث المنزلية، إضافة إلى ترشيد الطاقة وتحسين كفاءتها بما يحقق التنمية المستدامة، كما قدم نصائح حول عدم السماح للأطفال بالاقتراب من الأجهزة الكهربائية والتأكد من أن الأسلاك بعيدة عن متناولهم، وتخلل المحاضرة مشاركة وتفاعل من قبل الحضور وأسئلة حول التوعية والأخطار المحيطة وتعزيز طرق السلامة في المنازل.

نظمت دائرة الطاقة في أبو ظبي بالتعاون مع مجلس أبوظبي بـمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، محاضرة توعوية في مجلس سعادة سالم بن لوتيه العامري بمدينة العين قدمها المهندس عبد الرحمن خميس العلوي، مدير إدارة الصحة والسلامة والبيئة في دائرة الطاقة، بعنوان "كهرباء آمنة منزل آمن"، وذلك بحضور جمع من الأهالي والمهتمين.

وأثنى رئيس المجلس سالم بن لوتيه على الجهود التي تقوم بها دائرة الطاقة والجهات المعنية بتوعية الأفراد وتقديم الإرشادات ومعايير السلامة في المجتمع.



ضمن جهوده المبذولة لحماية الكائنات المهددة بالانقراض

ناشونال أكواريوم أبوظبي وسندوق محمد بن زايد للمحافظة على الكائنات الحية يطلقان مشروع الحفاظ على خراف البحر الإفريقية

ويتميز ناشونال أكواريوم أبوظبي برعاية جيل المستقبل من دعاة حماية البيئة، ويسعى لخلق المسؤولية البيئية وتعزيز الممارسات التي تدعم التنوع البيولوجي وحماية الكوكب؛ حيث يمكن لمواطني دولة الإمارات وسكانها وزوارها استكشاف جهود الحفاظ هذه من خلال زيارة الأكواريوم، كما يمكنهم مشاهدة خراف البحر وفهم دورها الكبير في النظام البيئي.

في مشروع الحفاظ على خراف البحر الإفريقية، قال بول هاميلتون المدير العام للأكواريوم: "فخورون بالتعاون مع سندوق محمد بن زايد للحفاظ على الكائنات الحية والصندوق الأفريقي للحفاظ على الأحياء المائية في هذا المشروع الحيوي الذي يمكننا من اتخاذ خطوات كبيرة في حماية خراف البحر الإفريقية والحفاظ على التنوع البيولوجي في غرب إفريقيا من خلال الجمع بين الموارد المادية والخبرات العلمية".

ويهدف المشروع لإشراك وتوعية المجتمع المحلي في الحفاظ والاستغلال وغينيا للحفاظ

وظائف الأعضاء الحيوية لخراف البحر. وتأتي أهمية هذا المشروع في كونه يلعب دوراً أساسياً في فهم التهديدات التي تواجه خراف البحر وتطوير الاستراتيجيات اللازمة للحد من تناقص أعداد هذه الكائنات الحية في البرية، كما سيوفر الدعم لمشروع من الباحثين وطلاب الدراسات العليا الأفارقة، ويغطي النفقات الأساسية للأبحاث وجهود الحفاظ مثل العمل الميداني والتحاليل المخبرية والسفر لتقديم نتائج أبحاث الطلبة في المؤتمرات الدولية. وتعليقاً على مساهمة ناشونال أكواريوم أبوظبي

وسيقوم سندوق محمد بن زايد للمحافظة على الكائنات الحية بإدارة صندوق التبرع بالتعاون مع الصندوق الأفريقي للمحافظة على الأحياء المائية، والذي سيقوم بدوره بتعيين هذه الموارد بشكل استراتيجي لتمويل مبادرات البحث والحفظ والتوعية المكثفة، بهدف حماية حيوانات خراف البحر الإفريقية المعرضة للخطر في موائلها الطبيعية في كل من السنغال وغينيا.

وسيزكر مشروع الحفاظ على خراف البحر الإفريقية على عدد من النقاط الرئيسية، والتي تتضمن الدراسات المتعمقة حول علم الوراثة وعلم البيئة الغذائية، وعلم

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن ناشونال أكواريوم أبوظبي بالتعاون مع سندوق محمد بن زايد للحفاظ على الكائنات الحية، عن بدء تنفيذ الخطوط الأساسية لمشروع الحفاظ على خراف البحر الإفريقية في منطقة غرب أفريقيا.

وجرى الإعلان الأولي عن هذه المبادرة الاستراتيجية أثناء رفع الستار في الأكواريوم عن اثنين من خراف البحر الإفريقية في أبريل 2024، حيث يعد مسكن هذه الكائنات الذي تم تصميمه بكل عناية ودقة وفقاً لأعلى المعايير العالمية، هو الأقرب إلى موطنها الأصلي في أفريقيا، إذ يمكن ملاحظة خراف البحر الإفريقية عن قرب، بما يسهم في تعزيز جهود الحفاظ على هذه الأنواع المهددة بالانقراض في غرب إفريقيا.

وسيتتم تنفيذ المشروع من خلال التزام ناشونال أكواريوم أبوظبي بتقديم مساهمة سنوية مالية وقدرها 25 ألف دولار أمريكي، وسيكون مصدر المساهمة هو عائدات متجر "خراف البحر" للتذكارات.



منوعات الفكر

23



تشير دراسة إلى أن تعطيل جين واحد قد يسمح للناس بتناول ما يريدون دون الإصابة بالسمنة.

ومن خلال إجراء التجارب على الفئران، اكتشف خبراء من جامعة كاليفورنيا سان دييغو أن جينا واحدا هو المسؤول عن فقدان الخلايا الدهنية لقدرتها على حرق الطاقة.

جين واحد يمكن لإيقافه أن يسمح للناس بتناول ما يريدون دون الإصابة بالسمنة!



ووعدوا أنه عندما يتم تغذية القوارض بنظام غذائي غني بالدهون، تنهار خلاياها وتصبح أقل فعالية في حرق الدهون، وهو ما قد يفسر سبب تسبب السمنة في تباطؤ عملية التمثيل الغذائي لدى البشر. واكتشف الباحثون أن هذه العملية يتحكم فيها جين واحد، والذي عند إزالته عن طريق التحرير الجيني، يمنع القوارض من اكتساب الوزن الزائد، حتى أثناء تناول نفس النظام الغذائي الغني بالدهون. وأراد الفريق فحص كيفية تأثير السمنة على المتقدرة لدينا ومعرفة السبب الذي يجعل السمنة تؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي، مما يجعل من السهل البقاء سمينا. والمتقدرة، أو الميتوكوندريا، هي عضوية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى، وتنتج الطاقة اللازمة لتشغيل خلايا الجسم، وترتبط الشبكوخية بتراجع وظيفة هذه العضوية. وقال الدكتور آلان ساتل، أستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو والمؤلف الرئيسي للدراسة: "السعرات الحرارية الزائدة الناتجة عن الإفراط في تناول الطعام يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن وتؤدي أيضا إلى سلسلة من عمليات التمثيل الغذائي التي تقلل من حرق الطاقة، مما يجعل السمنة أسوأ. إن الجين الذي حددناه هو جزء مهم من هذا التحول من الوزن الصحي إلى السمنة". وعندما يستهلك الأشخاص سعرات حرارية أكثر مما يحرقون، تبدأ قدرة الخلايا الدهنية على حرق الطاقة بالفضل، وهذا أحد الأسباب التي تجعل من الصعب على الأشخاص الذين يعانون من السمنة

المفرطة إنقاص الوزن. لكن كيفية بدء فشل الخلايا الدهنية كان أحد أكبر ألغاز السمنة. وقام الباحثون بقياس تأثير اتباع نظام غذائي غني بالدهون على الميتوكوندريا لدى الفئران، وهي قوة الخلايا التي تساعد على حرق الدهون. وبعد تناول النظام الغذائي، انقسمت المتقدرة لدى الفئران إلى متقدرة أصغر حجما وغير فعالة، ما أدى إلى حرق كمية أقل من الدهون. ويتم تحقيق ذلك عن طريق جين واحد يسمى Ra1A، والذي لديه العديد من الوظائف، أحدها المساعدة على تحطيم المتقدرة عندما تتعطل. وتشير النتائج التي توصل إليها الباحثون إلى أنه عندما يكون هذا الجين مفرط النشاط، فإنه يعيق الأداء الطبيعي للمتقدرة ما يؤدي إلى عدم حرق الخلايا الدهنية للطاقة أيضا. وقال الدكتور ساتل: "في جوهر الأمر، يبدو أن التنشيط المزمن لـ Ra1A يلعب دورا حاسما في الحد من إنفاق الطاقة في الأنسجة الدهنية التي تعاني من السمنة المفرطة. ومن خلال فهم هذه الآلية، نحن نقرب خطوة واحدة من تطوير علاجات مستهدفة يمكنها معالجة زيادة الوزن والاختلالات الأيضية المرتبطة بها عن طريق زيادة حرق الدهون". ووجد الباحثون أن بعض البروتينات المتأثرة بـ Ra1A في الفئران تشبه البروتينات البشرية المرتبطة بالسمنة ومقاومة الإنسولين، ما يشير إلى أن آليات مماثلة قد يكون لها دور في البشر. وقال الدكتور ساتل: "إن المقارنة المباشرة بين البيولوجيا الأساسية التي اكتشفناها والنتائج السريرية الحقيقية تؤكد أهمية النتائج بالنسبة للبشر، وتشير إلى أننا قد نكون قادرين على المساعدة في علاج السمنة أو الوقاية منها من خلال استهداف مسار Ra1A بعلاجات جديدة. لقد بدأنا للتو في فهم عملية التمثيل الغذائي المعقدة لهذا المرض، ولكن الاحتمالات المستقبلية مثيرة". وقد تتضمن العلاجات المستقبلية علاجات جينية أو تقنية كريسبر، وهي تقنية يستخدمها العلماء لتعديل الحمض النووي في الكائنات الحية، للتخلص من Ra1A وتأثيراته في الجسم. نشرت الدراسة في مجلة Nature Metabolism.



ما علاقة التقدم في العمر بانتشار سرطان الجلد؟

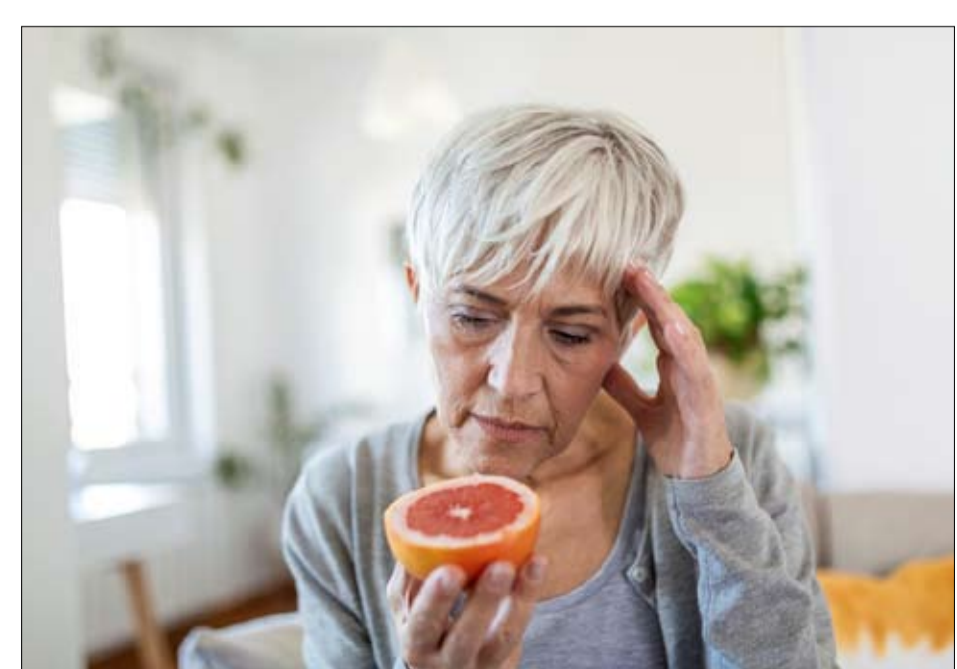
وجد باحثون من مركز جونز هوبكنز "كيميل" لسرطان أن تغيرات الجلد المرتبطة بالعمر قد تساهم في ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد النقيلي لدى كبار السن. وتظهر الدراسة، التي نشرت في مجلة Nature Aging، أن زيادة تصلب الجلد وقلة مرونته تزيد من إطلاق بروتين يسمى ICAMI، الذي يحفز نمو الأوعية الدموية في الورم، ما يساعد على زيادة حجمه، ويمكن الخلايا السرطانية من الانتشار في جميع أنحاء الجسم بسهولة أكبر. وقالت الدكتورة أشاني ويراراتنا، المديرية المساعدة للأبحاث المخبرية في مركز "كيميل" لسرطان: "مع تقدمنا في السن، تتغير صلابة بشرتنا، وهذا ليس له آثار جسدية فحسب، بل يمكن أن يؤدي إلى زيادة نمو الأوعية الدموية الجديدة أو تعطيل وظيفة الأوعية الدموية". وأظهرت الأبحاث السابقة التي أجرتها ويراراتنا وفريقها أن البروتين يسمى HAPLN1 يساعد في الحفاظ على بنية المصفوفة خارج الخلية، وهي شبكة من الجزيئات والمعادن التي توفر الدعم الهيكلي، للحفاظ على مرونة الجلد. ومع تقدم العمر، يفرز الجسم كمية أقل من HAPLN1، ما يتسبب في تصلب الجلد. وتظهر الدراسة الجديدة أن انخفاض HAPLN1 يزيد بشكل غير مباشر من مستويات ICAMI، ما يغير الإشارات الخلوية. وتبين أن علاج الفئران الأكبر سنا المصابة بالميلانوما (الشكل الأكثر فتكا من سرطان الجلد) بعقاقير تحجب ICAMI، يمنع هذه التغييرات ويقلص الأورام، ويقلل من انتشار النفاذ. وقد تؤدي هذه الاكتشافات إلى طرق جديدة لعلاج أنواع السرطان الأخرى المرتبطة بالعمر. ويمكن أن تساهم الدراسات اللاحقة لـ ICAMI في فهم كيفية التئام الجروح لدى كبار السن، خاصة أن تكوين الأوعية الدموية ضروري لشفاء الجروح ليس فقط في الجلد، ولكن أيضا في نظام القلب والأوعية الدموية والدماغ. ونتيجة لذلك، يمكن أن يكون لاكتشافات المختبر آثار مهمة لفهم التغييرات المرتبطة بالعمر والتي قد تساهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو السكتات الدماغية. يذكر أن المرضى الأكبر سنا هم الأكثر عرضة للإصابة بالميلانوما والوفاة منه مقارنة بالمرضى الأصغر سنا.



هل تحمل رائحة الفاكهة الناضجة مفتاح وقف نمو الخلايا السرطانية؟

كشفت دراسة جديدة أن روائح محددة، مثل تلك المنبعثة من الفواكه الناضجة أو الأطعمة المخمرة، يمكن أن تحدث تغييرات في كيفية التعبير عن الجينات داخل الخلايا، خارج نطاق الأنف. ودفعت النتائج المثيرة للاهتمام إلى التساؤل عما إذا كان استنشاق مركبات معينة متطايرة ومحمولة جوا، قد يحمل مفتاح علاج السرطان أو أمراض التنكس العصبي العصبية. وعرض فريق البحث ذباب الفاكهة (Drosophila melanogaster) والفئران لجرعات مختلفة من أبخرة ثنائي الأستيل (مركب متطاير تفرزه الخميرة في الفاكهة المخمرة) لمدة 5 أيام، ما أدى إلى تغيرات واسعة النطاق في التعبير الجيني لدى الذباب والفئران، بما في ذلك خلايا الأذمة ورفتي الفئران وقرون استشعار الذباب. وفي الخلايا البشرية المزروعة في المختبر، وجد الفريق أن ثنائي الأستيل يمكن أن يكون بمثابة مثبط هيستون دياسيتيلاز (HDAC)، وهي إنزيمات تساعد على التفاف الحمض النووي بشكل أكثر إحكاما حول الهستونات (بروتينات قوية تساعد في تنظيم تركيب الحمض النووي داخل نوى الخلايا حقيقية النواة). لذا يمكن تثبيطها أن يساهم في التعبير عن الجينات بسهولة أكبر. كما تستخدم مثبطات HDAC كعلاج فعلي

لسرطان الدم. ووجد الباحثون أن أبخرة ثنائي الأستيل أوقفت نمو خلايا الورم الأرومي العصبي البشري المزروعة في طبق بتري. ويقول كبير معدي الدراسة، أناندياسانكار راي، عالم الأحياء الخلوي والجزيئي في جامعة كاليفورنيا (UC) ريفرسايد: "إن قدرة رائحة محددة على تغيير التعبير الجيني بشكل مباشر، حتى في الأنسجة التي لا تحتوي على مستقبلات للرائحة، كان بمثابة مفاجأة كبيرة". وأضاف: "يمكن لبعض المركبات المتطايرة المنبعثة من الميكروبات والغذاء أن تغير الحالات اللاجينية في الخلايا العصبية وغيرها من الخلايا حقيقية النواة. تقريرنا هو الأول عن المواد المتطايرة الشائعة التي تتصرف بهذه الطريقة". ولكن بالنظر إلى أبحاث أخرى تظهر أن استنشاق ثنائي الأستيل يسبب تغيرات في خلايا مجرى الهواء وحتى مرض الرئة "رئة الفشار"، فقد لا يكون ثنائي الأستيل "المرشح المثالي للعلاج". وفقا لراي. ويضيف راي، الذي أسس شركتين ناشئتين وقدم العديد من براءات الاختراع بناء على عمل فريقه: "نحن نعمل بالفعل على تحديد المواد المتطايرة الأخرى التي تؤدي إلى تغييرات في التعبير الجيني". وكشف الدراسة أن التطبيق العملي الأولي للاكتشاف قد يكون من خلال الزراعة، حيث تحتوي النباتات أيضا على إنزيمات HDAC، وأظهرت أبحاث أخرى أنها تظهر استجابة قوية ومفاجئة للمواد الكيميائية المتطايرة في الهواء. تجدر الإشارة إلى أن الدراسة "فُلت في تقديم تحليل شامل للآليات الأساسية التي يمكن أن تفسر كيف تحفز الروائح المتغيرة اللاجينية في الخلايا بعيدا عن خلايا الأنف، كما لم تحدد العواقب الطويلة المدى للتعرض المتكرر للروائح الشائعة. وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم العواقب النهائية لهذا الاكتشاف المشير للاهتمام بشكل أفضل. نشرت الدراسة في مجلة eLife.



مركز جمعة الماجد يحتفي باليوم العالمي للأرشيف



بدأت الندوة مع الأستاذ محمود الذي قدم عرضاً تناول فيه موضوع "التكنولوجيا والتراث: تلاقى الأرشيف مع الذكاء الاصطناعي". تطرق في عرضه إلى عدة مفاهيم رئيسية، من بينها: التعريف بالذكاء الاصطناعي وأدواته، وأهمية الأرشيف في عصر الذكاء الاصطناعي، والتعريف بالأرشيف المظلم ودور الذكاء الاصطناعي في استكشافه، والتطبيقات الذكية التي يمكن استخدامها للتحويل نحو الأرشيف الرقمي. وتحدث بعد ذلك الأستاذ محمد يونس في مداخلته حول موضوع "التوثيق والأرشيف: من الرقمنة إلى المعالجة الذكية"، حيث ركز فيها على المعالجة الذكية للوثائق، وتحليل بيانات الوثائق من خلال تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وأفاق التوثيق في عصر الذكاء الاصطناعي.

بمناسبة اليوم العالمي للأرشيف الذي يوافق التاسع من شهر يونيو من كل عام، نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بالتعاون مع الجامعة العالمية في بيروت يوم أمس الأول للثلاثين 10 يونيو، ندوة عن بعد عبر المنصة الإلكترونية بعنوان "الأرشيف الإلكتروني في عصر الذكاء الاصطناعي: التحديات والتطلعات". شارك في الندوة الأستاذ محمود عبد العليم محمد، اختصاصي الأرشيف والوثائق في مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث، والأستاذ محمد يونس عبد العال، رئيس وحدة الأرشيف في الجامعة العالمية في بيروت، وأدار الندوة الأستاذ الدكتور وإي حاج ماجد، رئيس قسم اللغة العربية وآدابها في الجامعة العالمية في بيروت.

التحويلات السردية في الأدب الإماراتي في ندوة الثقافة والعلوم



في الأوساط الثقافية، وخاصة النقد بأقلام إماراتية وقد تحقق هذا الإنجاز خلال السنوات الأربع الماضية، وأصبحت هناك أسماء إماراتية لها حضورها في النقد الأدبي، إلا أن الدراسات الإنسانية ومنها النقد تحتاج إلى مزيد من الاهتمام الأكاديمي والتعليمي وحاجة إلى مدرسي فلسفة ليعلموا طريقة النظر إلى الحياة فقرأه العمل الأدبي بحاجة إلى أكثر من نافذة لأنه نمط فكري يؤثر في المبدع كما يؤثر في الناقد، والكتاب الجيد إذا أراد تطوير عمله القراءة في مختلف صنوف المعرفة وأن يكون صاحب مشروع قرائي. وتساءلت عائشة سلطان أن السرد أدبياً هو الرواية والقصة، ومعروف أن المشروع السرد الإماراتي خرج من معطف القصة القصيرة وليس الرواية، وخاصة في حقبة الثمانينات والتسعينيات من القرن الماضي والتي شهدت مداً في أعداد القاصّة، إلا أن الكتاب حصر السرد في الرواية فهل لأن مشروع القصة هو المشروع القادم في مشروعك النقدي، أم لأن الرواية هي الأهم؟ وأضافت عائشة سلطان آين اللغة في النقد، هناك أعمال تكتب باللهجة المحلية ولا يستطيع أي قارئ فهم تلك اللغة فهناك تعددية في اللهجات هناك دارجة محلية عربية وبربرية وطوارق وأمازيغ في المغرب العربي كذلك في كثير من البلدان العربية، كيف يفهم القارئ تعدد اللهجات؟ ورات مريم الهاشمي أن الباحث حين يكتب عليه أن يأتي بالجديد، لذلك لم تتطرق لتأريخ الرواية الإماراتية، وقد تم تأريخ القصة القصيرة من قبل إحدى الأكاديميات، أشارت أن اللغة هي مادة الأدب وأن استخدام اللهجات في الأعمال السردية أحياناً يتطلب نسبة محددة من اللهجات خاصة في الاتجاه اللوغمي للكتابة، ولكن الاتجاه التاريخي أو الغرائبي لا يتطلب حضور لهجة أو لغة محلية متباعدة. وختمت الجلسة بتكريم الدكتورة مريم الهاشمي وزينة الشامي من قبل علي عبيد الهاملي وعائشة سلطان.

من كاتب آخر، وفي رواية في فمي لؤلؤة للكاتبة ميسون القاسمي نجد أن قامت بجهد بحثي مضمّن في التنقيب والبحث، كذلك الكاتبة ريم الكمالي في روايتها يوميات روز التي تتميز بهذا الجهد البحثي والتأريخ الصحيح ذو المرجعية التاريخية. ورات الهاشمي أن الرواية العجائبية في دولة الإمارات مستحدثة ومنها رواية ربيع الغابة لجمال مطر، وكذلك ليلة مجنونة لمحمد بن جرش السويدي، وهناك تقاطع للغرائبية مع الرمزية لانتقالها من الواقع إلى اللا واقع. وذكرت أن التاريخ الأدبي العربي كان مهتماً بالشعر، إلا أن البدايات مجهولة فلا يعلم أول من تحدث بالعربية، وأول من قام بنظم الشعر أو كتب السرد أو حكي حكاية، وقد طاف الساردون وذكرنا أن الملاحم تعتبر بدايات السرد حتى وصل السرد إلى العرب، وكانت غالبية الدراسات تتطرق للشعر ولم يتم الالتفات للكتابة الإبداعية أو السردية. ورات أن الرواية الإماراتية الجديدة تميزت بالتجريب فلم تعد رواية تقدم رؤية مباشرة للعالم بل رؤية فنية تنشد المواربة بعيداً عن التقريرية. وأكدت أن الكاتب العماني يرتبط بالمكان لذلك تميزت الأعمال الروائية العمانية بشكل كبير. وختمت بأن كل كاتب إماراتي له لغته وسرديته التي تميزه، ولذلك لا بد أن يتمتع الناقد بنوع من الموضوعية لذلك لم تلجأ كناقدة إلى نقد اللغة أو المكان أو أي تقنيات سردية لدى بعض الكتاب لرويتها أن العمل الأدبي يحتاج إلى مراحل للنضوج والإسماح بزمام اللغة والتقنية السردية. وتساءل علي عبيد الهاملي عن النقد الأدبي، مؤكداً غياب النقد الأدبي عن الساحة الإماراتية في الفترات السابقة، فإلى أي مدى استفادت الساحة الأدبية من الكتاب من النقد الأدبي وتطور فن السرد وهل يتأثر الكاتب بالنقد أو يؤثر فيه أديباً؟ وأشارت مريم الهاشمي إلى نادي النقد تحت مظلة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات والذي يهتم بالنقد والقراءة النقدية وهناك كتاب يستشيرون ويأخذون بالرأي، فالنقد حاضر

في وجود الاتجاه الاجتماعي الذي يعتبر الأساس في كثير من الأعمال السردية في الأدب الإماراتي. ويعتبر الاتجاه التاريخي حاضر بشكل جدي ومنها كتابات ريم الكمالي ونادية النجار وغيرهم من كتاب. وعلقت الهاشمي على الرواية التاريخية بأنه ليس هناك حرجاً إذا كان هناك عمل سردي جاد مكتمل العناصر، والتاريخ خلفية للحاضر، وهناك كتابات كثيرة تتكئ على التاريخ في الأعمال السردية ومنها رواية رياح من طشقند لمتى التميمي والتي عمدت إلى تقديم معرفة تاريخية للقارئ لشحن إدراكاته المعرفية من أجل الوقوف على ما وراء هذا التاريخ، والكتابة التاريخية تختلف من كاتب إلى آخر، فمفهم من يحاول تقديم قيمة معرفية أو للاستفادة من التاريخ بمختلف حقبه والتي قد يكون فيها إسقاط على الواقع في كثير من الأحيان، وفي الرواية الإماراتية الكتابية التاريخية طرح لتقنية سردية جميلة، وهناك روايات تجمع أكثر من زمن في عمل روائي واحد لم النفس السردية، أو إسقاط بين الشخصيات في مختلف الحقب كما فعلت الكاتبة صالحة عبيد في روايتها "دائرة التوابل". وأكدت حضور التناسك كتحوّل في السردية الإماراتية الجديدة وهذا التناسك لم يقتصر على الاقتباس بل تجاوزه إلى اقتباس قائل في أدبي وتاريخي وهذا ما يتضح جلياً في كثير من الأعمال الروائية التي أثبتت جدارتها في توظيف التقنيات السردية. واسترسلت الهاشمي قائلة أن فعل الكتابة فعل سلوحي أحياناً يستتر الكاتب خلف شخصياته الروائية، وأن الرواية عملية قرآنية في الأساس، ورات أن الروائي الإماراتي والخليجي يبذل جهد كتابي مضاعف عن غيرهم لأن الروائي الإماراتي هو المدقق والمراجع والسوق لعمل وعليه طرق أبواب وقرارات أخرى فيقع على عاتقه الكثير لتكوين مشروع الأدبي الذي يتشكل على نار هادئة. وأشارت إلى أن لغة الكتابة والفترة الزمنية للكتاب تختلف

بالرواية الإماراتية، وأشارت إلى أن إصداراتها السابقة كانت تتحدث عن الشعر القديم أو الحديث أو الإماراتي، وجاء هذا الكتاب من المسؤولية البحثية على عاتق الناقد الإماراتي الذي عليه تناول كل الأجناس الأدبية في الساحة حاضر وله شريحة واسعة من القراء جاء الكتاب لسد ثغرة في البحث حول الرواية أو السرد الإماراتي. وذكرت الهاشمي أن الكتاب يتناول التحويلات الإنسانية في مجتمع سريع التحول والتطور بسبب التنوع الديموغرافي والثقافي، وباعتبار أن مصطلح السرد يعني الحكى أو تزويق أو المهارة البشرية في الحكى، وباعتبار أن الرواية حكي، فمن هناك جاء مصطلح السرد، والذي جاء من رحم البنيوية أو الشكلايين الروس الذين يتناولون العلاقة الداخلية بين البنى السردية. وأكدت الهاشمي أن دراستها جاءت بالجديد عن سابقتها، وقد قدم سابقاً تأريخ الرواية الإماراتية منذ السبعينات وأول ظهور للرواية الإماراتية شاهدة لراشد عبدالله وكذلك وكتابات محمد غياش وسارة الجروان، ثم الحقيقة الأخرى كريم معتوق وعلي أبو الريش، حتى الرواية الجديدة (التجريب) وتحوّل الموضوعات فيها، ومنها رواية البروز التي تعتبر نقطة تحول في الرواية الإماراتية عن ما قبلها. وأضافت الهاشمي أن الرواية الإماراتية تحولت وتحوّلت البنى السردية والموضوعات الموجودة فيها، وقد تطرق الكتاب لاتجاهين في العملية البحثية، الاتجاه الأول في تناول الموضوعات في الرواية الإماراتية، والاتجاه الثاني كيفية تغير البنى أو التقنيات السردية في الرواية الإماراتية، وأشارت إلى أن أكثر الاتجاه التي يتم تناولها من الكتاب هي الاتجاه التاريخي والاتجاه الواقعي والاتجاه العجائبي كنوع من التحول السردية في الرواية الإماراتية، والقاعدة الأساسية بين هذه الاتجاهات الثلاثة

نظمت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع صالون المنتدى جلسة نقاشية لكتاب "التحويلات السردية في الأدب الإماراتي" للدكتورة مريم الهاشمي بحضور بلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وجمال الخياط المدير المالي وعائشة سلطان وعلي الشريف أعضاء مجلس الإدارة وجمال الشحي عضو مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد وخميس أحمد بن سويدان ومحمد القفدي وغيث الحوسني ونخبة من الإعلاميين والمهتمين. أدار النقاش زينة الشامي أستاذة الأدب العربي مؤكدة أهمية الكتاب، لا للأدب من ارتباط وثيق بالواقع المتغير، دائم التحويلات ودائماً ما يوج بحركة ما، وأشارت إلى أن دولة الإمارات شهدت تغيرات كبرى وعديدة خلال العصر الحديث، ما انعكس على الأدب وجعله يشهد تحولات قد تستجيب بشكل أو بآخر للتحويلات الموضوعية التي تحدث خارجة سواء على المستوى الشخصي للكاتب والتي يعكسها في كتاباته أو تحولات مجتمعية. وقد لفت الأدب الإماراتي انتباه كثير من الكتاب، وحاولوا رصد الأدب الإماراتي وما شهد من تحولات واتجاهاته وذلك منذ الرواية الأولى (شاهدة) التي صدرت عام 1971، حتى صدور كتاب التحويلات السردية في الأدب الإماراتي للدكتورة مريم الهاشمي التي ترصد كل ما يهيم الأدب الإماراتي، وتجليات الرواية والسرد الإماراتي. وتساءلت الشامي لماذا يلجأ الكاتب الإماراتي إلى التاريخ هل هو هروب من الواقع، أم لأنه يتشبث بهويته من خلال كتابة الرواية التاريخية أن مسيرة اللومضة في الكتابة التاريخية؟ ورات مريم الهاشمي أستاذة الأدب العربي في كليات التقنية أن الكتاب يتناول أهم التقنيات والبنى السردية الخاصة

استمارة الترشيح
شروط الترشيح
الدورة التاسعة العشرة (2024 - 2025)

الاسم الثلاثي	اسم الشهادة	الدولة
رقم الهاتف	رقم الهاتف	الهاتف المنزلي
محل الإقامة	محل وتاريخ الولادة	مكان الإقامة
محل العمل	حضان العمل	رقم جواز السفر
تاريخ الانتهاء	الجهة المرتبطة	

نقطة عن صورة الترشيح الأدبية والثقافية

استمرار الترشيح لجائزة سلطان بن علي العويس الثقافية - الدورة التاسعة عشرة

القاص أمين صالح في حقل القصة والرواية والمسرحية، والناقد عبد الله إبراهيم في حقل الدراسات الأدبية والنقد، والفكر عبد السلام بنعبد العالي في حقل الدراسات الإنسانية والمستقبلية. وجرى تكريمهم في دبي نهاية شهر فبراير الماضي في حفل مهيب حضره المئات من الكتاب والمثقفين والإعلاميين والشخصيات العامة ونظمت مؤسسة العويس برنامجاً ثقافياً للفنانين شمل لقاءات ثقافية في المشاركة والفجيرة فضلاً عن حفلات توقيع كتب وندوات فكرية ومعرض كبير لمقتنيات مؤسسة العويس من الأعمال الفنية. لمزيد من المعلومات عن شروط الجائزة وللحصول على استمارة الترشيح يرجى زيارة موقع المؤسسة على شبكة الإنترنت: www.alowais.com

مباشرة إلى الأمانة العامة، كما يحق لخمسة من الأدباء العرب ترشيح من يرونه مناسباً لنيل الجائزة، على أن يوافق المرشح على ذلك عند مخاطبته من قبل الأمانة العامة للجائزة. وتعد جائزة سلطان بن علي العويس التي أسسها الشاعر الراحل سلطان بن علي العويس عام 1987 جائزة مستقلة ومحادية لا تخضع في معايير منحها إلا إلى الجانب الإبداعي من دون النظر إلى الاتجاهات السياسية أو المعتقدات الفكرية للمرشحين، كما لا تميز بين لون أو دين أو جنس. وتهدف الجائزة، التي تبلغ قيمتها الإجمالية 600 ألف دولار أميركي بواقع 120 ألف دولار في كل حقل، إلى تشجيع وتكريم الأدباء والكتاب والمثقفين والعلماء العرب، امتزازاً بدورهم في النهوض الفكري

منوعات

الفن

27



قدّمت الممثلة اللبنانية سيرينا الشامي أداءً مميزاً وعضوياً في مسلسل «ع أمل»، وتوجت بلقب الممثلة التي تستحق أن تنال فرصاً أهم وأكبر في الأعمال المقبلة. الشامي تحدثت خلال هذا الحوار عن دورها في هذا المسلسل ومواضيع فنية أخرى:

ترددت في قبول دور «رهف» في «ع أمل»

سيرينا الشامي: على الممثل أن يحاول دائماً العودة إلى أرض الواقع

الجامعة بسبب حبي الكبير للمسرح، وهذا لا يعني أنني لا أحب الكاميرا والتلفزيون، ولكن ليس أكثر من المسرح، لأنه أكثر صدقا.

- اللافت أن غالبية ممثلي المسرح ابتعدوا عنه في الأعوام الأخيرة من أجل التلفزيون؟
- في العامين الأخيرين زاد عدد العروض المسرحية في شكل ملحوظ، وأعتقد أن من توجهوا نحو التلفزيون لم يكونوا في الأساس ممثلين مسرحيين، في فترة «كورونا»، أغلقت كل المسارح وما لبث أن عاد النشاط إليها في العامين الماضيين، واليوم نلمس أن الناس بحاجة لمشاهدة الأعمال المسرحية، وهو الوضع نفسه الذي كان عليه المسرح قبل 15 عاماً.

– الإقناع يتحقق عندما يتمكن الفنان من الدخول إلى قلوب الناس بمشاعره وأحاسيسه، فيشعر الجمهور بأنه لا يبتني حاجزاً بينه وبينهم. وعلى الممثل أن يكون شفافاً جداً في إبراز مشاعره الداخلية لخدمة الشخصية التي يلعبها.

- عادة ممثلو المسرح يبالغون في الأداء عندما يشاركون في الأعمال التلفزيونية وهذه الناحية ليست موجودة عندك مع أنك ممثلة مسرح، فما هو الاختلاف بين ممثل مسرحي وآخر؟
- ما أشعر به داخلياً عندما أقف على مسرح هو نفسه ما أشعر به عندما أقف أمام الكاميرا، والفرق الوحيد يكون في التحكم بحجم الجسم وارتفاع الصوت وجعلهما أقل في التلفزيون. لأنه يفترض بالممثل عندما يقف على المسرح أن يوصل صوته إلى الجمهور الذي يجلس في آخر القاعة، ولذلك هو يتكلم بصوت أعلى. وعندما يكون الممثل صادقا، فحتى لو رفع صوته أو بالغ في الحركة، لا بد أن يظهر صدقه، ومن يبالغ في الأداء أو في رفع الصوت يفترض بالخارج الذي يديره أن يقوم بمعالجة هذا الأمر وتثبيته إلى ضرورة التوازن في صوته وأدائه.
- هل يمكن قول إن دور رهف فتح أمامك الأبواب لأعمال وأدوار جديدة؟
- كل دور يفتح أمام الممثل أبواباً جديدة، ولكن دور رهف في مسلسل «ع أمل»، كانت أبوابه أوسع لأن العمل حظي بنسبة مشاهدة أكبر والدور ترك أثراً كبيراً لدى الجمهور، ومن بعده تلقيت مجموعة من العروض ويتم النقاش حولها، ولكن لا شيء محسوساً حتى الآن، إلا أنه عندما يزيد الطلب على الممثل لأن دوره حظي بقبول كبير عند الناس، فهذا الأمر يُخزني كثيراً لأنه يعني أنه أصبح مطلوباً من المخرجين وصناع الدراما، لأن الناس أحيوه في هذا الدور فزاد عدد متابعيه وأصبح مناسباً للمشاركة في الأعمال التي ينتجونها، بينما يفترض أن يكون لديهم إلمام بخلفية وتاريخ كل ممثل وقدراته وموهبته والتعاون معه على هذا الأساس وليس انتظار الناس.
- تقصدين أنهم يختارون الممثل انطلاقاً من عدد متابعيه على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- نعم، وهذا يُخزني كثيراً لأنه يفترض بصناع الدراما أن يتعاملوا مع الممثل انطلاقاً من موهبته وليس عدد متابعيه، ولكن لا يمكن تعميم هذا الأمر، لأن هناك مخرجين وشركات إنتاج يراعون هذا الأمر.
- هل صار العمل في التلفزيون بالنسبة إليك أكثر إغراء مما كان عليه في السابق؟
- أبداً، بل أفضل المسرح والظهور على خشبة بشكل مباشر مع الجمهور والسير بالشخصية بخط واحد من البداية حتى النهاية. في الأساس درست التمثيل والمسرح في

«رهف»، ما كانوا ينتظرون منها. عدا عن أنني أحب المخرج رامي حنا كثيراً وكنت أتمنى أن أعمل معه منذ أن شاهدت مسلسل «غداً نلتقي»، لأنه حساس وأنا أحب التعامل مع هذا النوع من المخرجين، ولا أجد الذين يستعرضون عضلاتهم ويميلون إلى الإبهار في أعمالهم، وأفضل عليهم المخرجين الذين يضيئون على النواحي الإنسانية، وهذا أكثر ما لفتني فيه كمخرج في مسلسل «غداً نلتقي».

- هل لديك بعض الموصفات الموجودة في شخصية «رهف»؟
- إذا حاول الإنسان أن يقرأ نفسه، يجد أن فيه شيئاً من كل شيء. وربما الممثل في لادعيه يختار مهنة التمثيل لأنه يكون واسعاً جداً في داخله، والتمثيل يساعده في استثمار العديد من الشخصيات، ولا شك في أنه يوجد في شيء من «رهف». وكممثلة، أحاول أن أتى بالشخصية إلى عندي عوض أن أذهب إليها. وهناك مدارس عدة في التمثيل، بعضها يعتمد على تغيير الممثل لنفسه والذهاب إلى الشخصية وبعضها الآخر يقوم على أن يأتي الممثل بالشخصية إليه. وحتى اليوم، لم أقدم شخصية لا تشبهني، ولو حصل ذلك فسأذهب إليها. عند التحضير لأي شخصية، أحضرها إلي وأحاول اكتشاف الأشياء المشتركة بيني وبينها وإبرازها. توجد في داخل كل ممثل أدراج عدة، وعندما قدمت دور رهف، استخدمت درج الطيبة والقبول والمحبة لكل أفراد العائلة.
- وما الشخصية التي لم تقدمها حتى الآن وتشعرين بأنه يجب أن تذهبي إليها لا أن تحضريها إليك؟
- تحدثت بشكل عام، ولا أعرف ماذا يمكن أن أفعل عندها، وربما تصلني شخصية تجعلني أغير نفسي وأذهب أنا إليها، وربما أقوم بالعكس وأحاول أن أتى بها إلي.
- وهل أنت من مدرسة التلقائية والعفوية في التمثيل، خصوصاً أننا نشاهد الكثير من المبالغة في أداء ممثلين في بعض الأعمال، والتقليد في أعمال أخرى كما يحصل في المسلسلات التركية المعربة؟ وهل العفوية هي السلاح الأول والأهم بالنسبة للممثل؟
- أصعب ما في مهنة التمثيل أنه مطلوب من الممثل أن يذكر نفسه دائماً بهذا الأمر، لأنه يمكن أن ينحرف أو أن يفكر في أشياء كثيرة ويبتني على الممثل أن يحاول دائماً العودة إلى أرض الواقع، وهذا أهم ما يفترض أن يبحث عنه ويتمسك به ولا يتخلى عنه أبداً، وأن يحرض على العودة إلى الإنسان الموجود في داخله وإلى التواصل كي يكون طبيعياً في التمثيل. وربما هو يكون مغروراً في حياته العادية، ولكن أثناء التمثيل يجب أن يكون متواضعاً إلى أبعد حد كي يتمكن من أن يكون طبيعياً في أدائه.
- وكسي يكون قادراً على الإقناع؟

• ما أكثر ما لفتك بدور «رهف» مع أن النص لا يصل إلى الممثلين كاملاً؟

– عندما بدأنا بتصوير «ع أمل»، كنا استلمنا سبع حلقات من المسلسل فقط. وفي البداية ترددت في قبول الدور، لأنني لم أكن أرغب بتكرار دور الفتاة الطبية والظلومة، ولكن ما لبثت أن شعرت بأنني أريد أن أشارك في العمل لأنني تعرّفت على الكاتبة نادين جابر ووجدت أنها إنسانة صادقة وتحب ما تقدمه، كما أن القيمتين كانوا يشعرون بأنني سأعطي



سناء يوسف: أعود لمزاولة نشاطي الفني بعد غياب بسبب انشغالي بتربية ابني

كشفت الفنانة التونسية سناء يوسف عن استعدادها للعودة إلى مزاولة نشاطها الفني مجدداً خلال الفترة المقبلة بعد غيابها سنوات، وتحديداً منذ ولادة ابنها، مشيرة لـ "اليوم السابع" إلى أنها تفرغت طوال السنوات الماضية لتربية ابنها حتى وصل إلى سن تستطيع تركه والغياب عنه من أجل التصوير الذي دائماً ما يستغرق وقتاً طويلاً.

وأشارت سناء يوسف إلى أنها شاركت مؤخراً في العديد من الفعاليات الفنية والمهرجانات آخرها مهرجان الخليج للإذاعة والتلفزيون، الذي أقيم حفل توزيع جوائز الأسبوع الماضي في البحرين، حيث شاركت في لجنة التحكيم لافتة أنها قامت بالتحكيم أون لاين على 31 برنامجاً مختلفاً.

يذكر أن الفنانة سناء يوسف كان آخر أعمالها مسلسل البيت الكبير الجزء الثالث حيث شاركت في بطولته إلى جانب سوسن بدر، لوسي، داليا مصطفي، عيبر صبري، مجدي كامل، دنيا المصري، طارق صبري، حسام فارس، إيمان سلامة، جيهان قمري، تيسير عبد العزيز، ومن تأليف أحمد صبحي، إخراج محمد النقلي وإنتاج ممدوح شاهين.

وكانت الفنانة سناء يوسف قد بدأت مسيرتها الفنية في مصر خلال مسلسل فرقة ناجي عطا الله مع الزعيم عادل إمام عام 2012، والذي جعلها تنطلق في الدراما المصرية حيث شاركت في عدد من المسلسلات أبرزها نقطة ضعف مع جمال سليمان، دلح بنات مع مي عز الدين، فض اشتباك مع أحمد صفوت إضافة إلى عدد من الأعمال الأخرى.



جلا هشام: «دواعي السفر» يقدم رسائل مهمة وسعيدة

تحدثت الفنانة جلا هشام، في لقاء خاص لـ "اليوم السابع"، عن مسلسل دواعي السفر ويعرض على منصة watch it، عن الرسائل المهمة التي يقدمها المسلسل.

وقالت جلا: "طول تصوير المسلسل كنا عيلة مع بعض قاعدين كلنا تكلم ونأكل وبتناقش، كنت حاسة طول الوقت أن أنا في البيت، والمسلسل يناقش الاكتئاب والوحدة ولو حد عنده ميول انتحارية دي حاجة صعبة وثقيلة نفسياً، إزاي يقدر يتخطاها وفي مشاعر حلوة جداً في المسلسل،

ويحب مشاهدي مع آدم الألفي ويجسد شخصية عمرو زوجي في الأحداث وكان بيساعدني وعنده حضور ويعبرف يعمل ردود أفعال ليست مكتوبة على الورق وكنت حاسة اني مرتاحة وأنا بصور معه".

مسلسل دواعي السفر مكون من 10 حلقات، ويعرض حلقات كل يوم أربعاء ومن بطولة أمير عيد، كامل الباشا، نادين، أحمد غزّي، أيمن الشبوي، جلا هشام، أحمد فاضل، دنيا وائل، سلمى الكاشف، نادر جوده، آية حلمي، آدم الألفي، مريم ناعوم، ياسمين سمير وتأليف وإخراج محمد نابر.

ويتعاون النجم أمير عيد مع السيناريست محمد نابر في مسلسل دواعي السفر للمرة الثالثة بعد مسلسل ريفو، وهي التجربة الأولى لمحمد نابر في الإخراج وهو مؤلف المسلسل أيضاً.

ويعد مسلسل دواعي السفر أولى تجارب محمد نابر في عالم الإخراج التلفزيوني، بعد النجاحات الكبيرة التي حققها في عالم التأليف ونالت على إعجاب الجمهور وأخرها مسلسل ريفو بجزائية، مما شجعه على خوض التجربة الإخراجية ويكون في العمل المؤلف والمخرج.



الفكر

تفنيد خرافات شائعة حول الخبز

خبز القمح الكامل يمكن أن يكون إضافة ممتازة لنظام غذائي متوازن. ومن جانبها تشير خبيرة التغذية أزمينا غوفينجي، إلى أنه لا حاجة للخوف من تناول خبز القمح الطازج الذي يباع في المتاجر. لأن المهم هو تناول الخبز باعتدال لتجنب زيادة الوزن. وبالنسبة لمحبي الخبز الأبيض الذي يحتوي على نسبة ضئيلة من الألياف الغذائية، فعليهم تناوله مع بذور عباد الشمس، لضمان حصول جسمهم على الكمية اللازمة من الألياف الغذائية.

الاضطرابات الهضمية (عدم تحمل بروتين الحبوب والغلوتين) يحدث لدى شخص واحد من بين مائة شخص. أي أن القمح يمكن في بعض الأحيان أن يسبب الانتفاخ لدى بعض الأشخاص ذوي الأمعاء الحساسة. هذا يعني أن الخبز آمن بالنسبة لمعظم الناس. ويعتبر الخبز المنتج في المخازن من المنتجات الغذائية فائقة المعالجة. ولكن ليس لجميع أنواع الخبز تأثير سلبي على الصحة، على الرغم من وجود المستحلبات والمواد الحافظة. وتشير الخبيرة إلى أن

يؤكد بعض خبراء التغذية أن تناول الخبز باعتدال لا يسبب انتفاخ البطن، لأن الغازات تشكل لدى معظم الناس لأسباب عديدة، كما أنه ليس سببا مباشرا لزيادة الوزن. وتشير خبيرة التغذية البريطانية هيلين بوند، إلى أن الكثير من الناس يستبعدون الخبز من نظامهم الغذائي بسبب المخاوف من زيادة الوزن والانتفاخ. ولكن مرض



هل يؤثر عمر الوالدين على صحة الجنين؟

ربط البروفيسور أناتولي إيشينكو رئيس قسم أمراض النساء والتوليد بجامعة سيتشينوفا الطبية، صحة الجنين بعمر الوالدين. ويقول البروفيسور في حديث لصحيفة "إيفيستيا": "يبلغ متوسط عمر المرأة عند ولادة طفل في الوقت الحاضر ما يقرب من 29 عاما. أما في القرن الماضي، وخاصة في بدايته، كانت المرأة تحمل بأول طفل في عمر 19 عاما. كانت النساء في ذلك الوقت يلدن مبكرا وكثيرا، أما الآن فقد تغير كل شيء". ووفقا له، هذه المشكلة تشمل جميع بلدان العالم وليس روسيا فقط أو بلدا معينا.

ويقول: "أما في الوقت الحاضر، يعمل الشخص قبل كل شيء على تكوين نفسه ومن ثم يتزوج وبعد أن يبنى مستقبله، يفكر بإنجاب طفل. أي بعد أن يكون قد تقدم بالعمر. وهذا للأسف الشديد يؤدي إلى ارتفاع خطر ولادة أطفال مرضى. مشيرا إلى أن هذا الخطر يزداد بصورة خاصة بعد سن الـ 35 عاما وبصورة حادة بعد الـ 40 عاما".

أعراض غير واضحة لسرطان العين

يمكن إضافة احمرار العين والأمراض المعدية والالتهابات وتوسع حدقة العين وتجلط الدم في الجزء الأمامي من العين وانفصال الشبكية والتعب السريع وضعف الرؤية التدريجي إلى أعراض سرطان العين. ويقول الدكتور أنطون إيفانوف أخصائي طب وجراحة الأورام في حديث لـ Gazeta.Ru: "يمكن أن تختلف أعراض سرطان العين تبعا لنوع السرطان. فمثلا، إذا كان السرطان على القرنية، فقد يكون تغير لونها وظهور البقع والعقيدات على سطحها من الأعراض المميزة. وإذا كان الورم في منطقة الجفن، فتظهر عقدة يمكن أن تنزف. وسرطان جلد الجفون يتميز بأعراض مثل ازدياد الرؤية وظهور بقع داكنة على القرنية".

ووفقا له، ولكن في معظم الحالات يتطور سرطان العين من دون أعراض واضحة، لا تظهر إلى في مرحلة متأخرة. ويقول: "قرتبط أسباب سرطان العين بالظروف البيئية السيئة، والانبعاثات الإشعاعية، والاستعداد الوراثي، والآثار السلبية للأشعة فوق البنفسجية، والعدوى وبفيروس نقص المناعة البشرية، والمواد السرطنة في المواد الغذائية ومستحضرات التجميل ذات النوعية السيئة. كما أن الطفرات الجينية والعوامل الوراثية يمكن أن تكون سببا في تطور سرطان العين".

وينصح الأخصائي في حالة ظهور مثل هذه الأعراض استشارة طبيب العيون لتحديد السبب وإذا تطلب الأمر إجراء فحوصات ومن ثم وصف العلاج اللازم.



الممثلة البريطانية أنابيل واليس تقف خلال جلسة تصوير قبل عرض أزياء (Dior Croisiere) في قلعة دروموند، في اسكتلندا. (ا ف ب)

قرأت لك

الكرم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان. وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية. وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُنَبِّطٍ للالتهابات؛ لذا فهو يساهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطَهِّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى. وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يساهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر. ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟
- في السنة الثامنة من الهجرة
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟
- مدينة غرناطة
- من القائل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟
- أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتيريا؟
- العالم لوغر

هل تعلم؟

- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الذبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جدا لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملانها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء تخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يتسشم ويقفز في شقاوه فقال لأمه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير واخاف عليك، فقال: لن اذهب بعيدا ادعك . وذهب الارنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام وانما تبحت عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينفذ الارنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يتشمشم على فريسه فخاف الارنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الارنب اتقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الارنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الارنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يتناديه تعال ايها الارنب لنبقى اصدقاء فصرخ الارنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسنانا واخضى الارنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اريد افطارا شهيا من يدك فقالت له لماذا لم تظفر لي الغابه، فقال لم اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

